

<<糖尿病食疗全书>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病食疗全书>>

13位ISBN编号：9787122126375

10位ISBN编号：7122126374

出版时间：2012-1

出版单位：化学工业

作者：李彤寰 编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<糖尿病食疗全书>>

前言

随着经济的快速发展、人们生活水平的不断提高，患有糖尿病的人数越来越多。

据统计，目前我国糖尿病患者的人数已超过9000万。

最新的流行病学资料显示，在20岁以上的成年人中，糖尿病的发病率达9.7%。

不得不承认，我国糖尿病患者的人数正在不断激增。

目前糖尿病已经成为我国继心血管疾病、肿瘤之后的第三大死亡原因。

这个“沉默的杀手”正在潜移默化中威胁着人类的健康。

糖尿病虽不是绝症，但长期高血糖会导致全身多个重要脏器的损伤，严重的会出现失明、肾功能衰竭（尿毒症）、糖尿病足截肢等，影响患者的生活质量。

由于受目前医疗水平所限，它缠绵难愈、顽固至极。

如果控制得好，糖尿病患者可以和正常人一样健康地生活；而一旦得不到有效治疗，就会直接危害身体健康，甚至导致死亡。

引起糖尿病的原因有很多，其中，饮食不当就是常见的原因之一。

因此，保持良好的饮食习惯对预防及治疗糖尿病起着至关重要的作用，特别是在当今尚未有一种方法能根治糖尿病的背景下，只有通过科学的饮食、搭配必要的药物治疗，才能保证糖尿病患者的正常生活。

为此，我们精心编写了本书，旨在为广大糖尿病患者提供权威、科学、有效的食疗方法。

本书从糖尿病的基本常识出发，分别从饮食原则、适宜吃的食物、经典菜谱、粥汤饮品、健康中草药、不同类型患者以及特殊人群的饮食方案、合并症的食疗原则、饮食禁忌等方面进行详细解读，对糖尿病患者的饮食进行全方位的指导。

此外，本书还为大家提供了一些对治疗糖尿病有辅助疗效的中医疗法，以供读者参考。

本书集权威、科学、实用为一体，内容翔实，是一本既适合糖尿病患者阅读，又适合健康人士参考的保健手册。

拥有它，希望您收获的不只是健康，还有幸福美满的生活。

本书由解放军第八一医院李彤寰主编。

在编写此书过程中，以下人员：曹梦丽、车燕、陈翠梅、陈萍、陈计华、杜浩、杜建华、胡玮、潘建永、解春燕、沈莹、施玲、王慧、王瑞、谢琴、杨志国、张波、张方方、张桂平、张元坤等给予大力协助，封面图由微图提供，在此一并表示感谢。

<<糖尿病食疗全书>>

内容概要

本书从糖尿病的基本常识入手，涵盖糖尿病定义、专业术语、常见症状、诊断方法、各种并发症、正确用药以及适时就医等多个方面，详细阐述了糖尿病患者的饮食原则，并着重列举了一系列适合糖尿病患者食用的食材、食谱、饮品和中草药。

此外，本书还结合不同类型的糖尿病患者、特殊人群以及常见并发症患者的特点，制定了健康、科学的饮食方案，并为糖尿病患者全面介绍了饮食中的禁忌。

另外配有的最佳中医疗法，见效快、无副作用，为糖尿病的医治提供了良好的途径。

<<糖尿病食疗全书>>

书籍目录

第一章 不得不知道的糖尿病基本常识

这些都与糖尿病有关

- 1.什么是“血糖”
- 2.血糖从何而来
- 3.正常的血糖值应该是多少
- 4.什么是糖化血红蛋白
- 5.什么是肝糖原
- 6.胰腺的重要作用
- 7.胰岛素的核心力量
- 8.胰岛素和胰高血糖素
- 9.胰岛素受体
- 10.人体自身激素会影响血糖吗
- 11.尿里到底该不该有糖分

初步认识糖尿病

- 1.什么是糖尿病
- 2.糖尿病是“富贵病”吗
- 3.中国的糖尿病患者有多少
- 4.糖尿病的病因是什么
- 5.糖尿病都有哪些症状
- 6.糖尿病主要有哪些类型
- 7.糖尿病对人体健康的危害有多大
- 8.哪些人容易患糖尿病
- 9.糖尿病诊断
- 10.糖尿病的常规检查都有哪些
- 11.糖尿病能否治疗
- 12.糖尿病如何用药物治疗
- 13.降糖的药物都有哪些
- 14.降糖药会有哪些副作用
- 15.糖尿病能否食疗
- 16.糖尿病与饮食营养

第二章 糖尿病患者需要遵守的饮食原则

- 1.要学会“自我加餐”
- 2.营养一定要均衡
- 3.要适当改变饮食方法
- 4.尽量食用温热食物
- 5.餐次、饮食分配要科学
- 6.食谱要多样化
- 7.计算每日所需总热量
- 8.利用食品交换份法
- 9.细嚼慢咽少不了
- 10.科学应对饥饿感
- 11.并发症患者需遵从的饮食习惯
- 12.如何选用“无糖”或“降糖”食品
- 13.如何选用甜味剂
- 14.一定不要限制饮水

<<糖尿病食疗全书>>

- 15.喝酒要讲究对策
- 16.选用合适的饮料
- 17.吃水果该掌握的技巧
- 18.最适宜糖尿病患者食用的蔬菜
- 19.最适宜糖尿病患者食用的主食
- 20.烹制低糖美食的注意事项
- 21.外出吃饭要怎么吃才安全
- 22.糖尿病患者饮食禁忌

第三章 适合糖尿病患者吃的常见食物

水果类

- 1.苹果——平稳血糖
- 2.草莓——有效辅助降血糖
- 3.柚子——微血管并发症的克星
- 4.杨桃——生津止渴，有效降糖
- 5.樱桃——提升胰岛素，降低血糖含量
- 6.杏——调节血脂、血糖，保护血管
- 7.菠萝——促进消化，有效降低血糖含量
- 8.猕猴桃——促进代谢
- 9.木瓜——适用于糖尿病并发症的调养
- 10.桃——餐后降糖首选
- 11.火龙果——内含丰富降糖物质
- 12.橙子——降低血糖含量，防治糖尿病引起的视网膜出血

蔬菜类

- 1.苦瓜——天然的植物胰岛素
- 2.黄瓜——降糖降脂，双管齐下
- 3.冬瓜——降压降糖，两全其美
- 4.芹菜——预防餐后血糖含量上升
- 5.菠菜——稳定血糖首选
- 6.大白菜——促进新陈代谢，降低血糖含量
- 7.西红柿——亦蔬亦果的佳品
- 8.莲藕——生津止渴，辅助治疗糖尿病
- 9.洋葱——提神醒脑，降低血糖含量
- 10.生菜——预防心血管并发症
- 11.韭菜——有效改善糖尿病症状
- 12.黄豆芽——控制餐后血糖上升
- 3.白萝卜——富含分解酶，有效稳

定血糖含量

- 14.胡萝卜——有效防止糖尿病
- 15.西葫芦——促进胰岛素分泌
- 16.西兰花——有效抑制 型糖尿病
- 17.空心菜——利于 型糖尿病患者控制血糖含量
- 18.茄子——调节血糖含量、胆固醇、预防心血管疾病
- 19.仙人掌——有效控制糖尿病病情

谷物和豆类

- 1.小米——糖尿病患者的首选
- 2.玉米——有效辅助控制血糖含量
- 3.燕麦——降糖降压高手

<<糖尿病食疗全书>>

- 4.黑米——减慢葡萄糖吸收速度
- 5.荞麦——降糖降压高手
- 6.黄豆——防止血糖、尿糖升高
- 7.黑豆——促进血糖代谢
- 8.绿豆——降糖、降脂，预防糖尿病和肥胖症
- 9.豇豆——刺激胰岛素分泌

肉类和水产

- 1.乌鸡——补血、降糖，滋补功效显著
- 2.牛肉——促进胰岛素合成
- 3.兔肉——预防糖尿病和动脉粥样硬化
- 4.黄鳝——调节糖代谢，有效降低血糖含量
- 5.泥鳅——降低血糖含量，预防糖尿病
- 6.蛤蜊——调节糖代谢，降糖又补

干果类

- 1.核桃——降低血糖含量，预防心血管并发症
- 2.腰果——对糖尿病有一定的防治作用
- 3.板栗——预防餐后血糖含量陡然上升
- 4.花生——保护心血管，调节血糖含量
- 5.白瓜子——预防糖尿病并发症
- 6.西瓜子——调节血糖含量，改善糖尿病患者的神经功能

食用油与调味品

- 1.葵花子油——有效预防糖尿病
- 2.橄榄油——预防糖尿病并发症
- 3.芝麻油——预防糖尿病并发症
- 4.生姜——降低血糖含量，减少并发症
- 5.醋——防止餐后血糖含量上升

第四章 经典的降糖食疗膳食

素菜系

- 1.素三丝
- 2.清炒南瓜
- 3.西红柿炒茄子
- 4.海米拌芹菜
- 5.凉拌菠菜
- 6.牛奶扒白菜
- 7.海带炖豆腐
- 8.香菜拌豆腐丝
- 9.鸡蛋油菜心
- 10.什锦黄豆芽
- 11.凉拌苦瓜
- 12.如意白菜卷
- 13.烧藕丸
- 14.番茄菜花
- 15.清蒸冬瓜盅
- 16.韭菜炒鸡蛋
- 17.鲜香菇炒板栗
- 18.三鲜丝瓜
- 19.香干炒芹菜

<<糖尿病食疗全书>>

20.姜汁莴笋

荤菜系

- 1.黄鳝炖苦瓜
- 2.天冬黑鱼炖冬瓜
- 3.虾仁炒仙人掌
- 4.蔬菜牛肉丁
- 5.仙人掌炒兔肉
- 6.冬瓜香菇炖鸭
- 7.北芪杞子炖乳鸽
- 8.西兰花豆酥鳕鱼
- 9.苦瓜炒猪肝
- 10.酱爆鳝段
- 11.青椒炒鸡肉
- 12.芸豆干烧兔肉
- 13.冬菇焖乌鸡
- 14.泥鳅豆腐煲
- 15.青椒爆炒牛肉
- 16.泡椒牛肉炒盖菜
- 17.蛤蜊拌黄瓜
- 18.枸杞肉丝芹菜
- 19.豆腐鲤鱼块

第五章 实用的降糖食疗粥汤羹与饮品

降糖粥

- 1.菠菜粥
- 2.芹菜粥
- 3.芥菜粥
- 4.木耳粥
- 5.萝卜粥
- 6.山药粥
- 7.菊花粥
- 8.赤小豆粥
- 9.葛根粉粥
- 10.生地黄粥
- 11.杞子粥
- 12.天花粉粥
- 13.苦瓜粥
- 14.黄精粥
- 15.槐花粥
- 16.鲫鱼粥
- 17.羊骨粥
- 18.百合葛根粥
- 19.五味山药粥
- 20.三七山药粥
- 21.沙参莲子粥
- 22.淮山南瓜粥
- 23.葛根薏仁粥
- 24.淮山扁豆粥

<<糖尿病食疗全书>>

25.冬菇木耳瘦肉粥

降糖汤

- 1.西红柿丝瓜汤
- 2.芹菜黄花汤
- 3.木耳豆腐汤
- 4.香菇豆腐汤
- 5.鲜鱼生菜汤
- 6.海米冬瓜汤
- 7.紫菜黄瓜汤
- 8.莴笋菜花汤
- 9.苦瓜芥菜瘦肉汤
- 10.丝瓜牡蛎汤
- 11.参芪排骨汤
- 12.三七鸽肉汤
- 13.冬菇豆腐鱼丸汤
- 14.苦瓜瘦肉汤
- 15.南瓜牛肉汤
- 16.生地水鱼汤
- 17.黄鳝菊花当归汤

降糖羹

- 1.菠菜羹
- 2.小米素羹
- 3.韭菜虾羹
- 4.芥菜鲈鱼羹
- 5.银耳山药羹
- 6.胡萝卜干贝羹

降糖饮品

- 1.乌梅茶
- 2.黄精枸杞茶
- 3.麦冬茶
- 4.生津茶
- 5.糯米红茶
- 6.玉米须茶
- 7.山药茶
- 8.黄瓜汁
- 9.苦瓜汁
- 10.双萝芹菜汁
- 11.海带果菜汁
- 12.紫苏西芹汁
- 13.卷心菜洋葱汁
- 14.五汁饮
- 15.山楂麦芽饮
- 16.消渴速溶饮
- 17.菊槐绿茶饮

第六章 适合糖尿病患者服用的中草药

- 1.人参——刺激胰岛素分泌，降低血糖含量
- 2.黄芪——舒张血管，降低血糖含量

<<糖尿病食疗全书>>

- 3.地黄——改善高血糖状况
- 4.玄参——降糖作用显著
- 5.黄精——有效防止心血管疾病
- 6.枸杞——降糖、降压双管齐下
- 7.地骨皮——有效控制糖尿病病情
- 8.葛根——预防糖尿病并发心血管疾病
- 9.黄连——可帮助 型糖尿病患者降低血糖含量
- 10.桑白皮——降血糖、降压、利尿的一味良药
- 11.天花粉——抗癌、降血糖效果显著
- 12.知母——滋阴去火，降低血糖含量
- 13.苍术——具有显著的扩张血管及降血糖作用
- 14.桔梗——有效降低血糖、胆固醇含量
- 15.西洋参——双向调节血糖含量
- 16.莲子心——提高胰岛功能，促进胰岛素分泌
- 17.金银花——增强机体免疫力，辅助治疗糖尿病

第七章 不同类型糖尿病的最佳饮食方案

1. 型糖尿病患者的饮食方案
2. 型糖尿病患者的饮食方案
- 3.其他特殊类型糖尿病患者的饮食方案
- 4.妊娠糖尿病患者的饮食方案

第八章 糖尿病特殊人群的最佳饮食方案

- 1.老年糖尿病患者的饮食方案
- 2.中年糖尿病患者的饮食方案
- 3.青少年糖尿病患者的饮食方案
- 4.儿童糖尿病患者的饮食方案
- 5.更年期糖尿病患者的饮食方案
- 6.上班族糖尿病患者的饮食方案

第九章 糖尿病合并症及最佳饮食方案

- 1.糖尿病合并高血脂病患者的饮食方案
- 2.糖尿病合并高血压患者的饮食方案
- 3.糖尿病合并冠心病患者的饮食方案
- 4.糖尿病合并胃肠病变患者的饮食方案
- 5.糖尿病合并肾病患者的饮食方案
- 6.糖尿病合并眼病患者的饮食方案
- 7.糖尿病合并神经病变患者的饮食方案
- 8.糖尿病合并足病患者的饮食方案
- 9.糖尿病合并皮肤病患者的饮食方案
- 10.糖尿病合并性病患者的饮食方案

第十章 糖尿病患者的日常饮食禁忌

- 1.糖类
- 2.月饼
- 3.年糕
- 4.猪肉松
- 5.甜菜
- 6.黄油
- 7.芋头
- 8.荸荠

<<糖尿病食疗全书>>

- 9.百合
- 10.柿子
- 11.葡萄
- 12.芦柑
- 13.红枣
- 14.胡椒
- 15.辣椒
- 16.芥末
- 17.油炸食品
- 18.奶油
- 19.鸡蛋黄
- 20.鱼子
- 21.蟹黄
- 22.酒
- 23.动物内脏
- 24.辛辣食品
- 25.膨化食品

附录 配合糖尿病食疗的最佳中医疗法

- 1.中医音乐治疗
- 2.中医心理治疗
- 3.中医环境治疗
- 4.中医运动治疗
- 5.中医针灸治疗
- 6.中医刮痧治疗
- 7.中医贴敷治疗
- 8.中医按摩治疗

<<糖尿病食疗全书>>

章节摘录

版权页：插图：(2) 胰升糖素。

胰升糖素在体内的主要作用是让肝脏中的糖原迅速分解，进而让肝脏中的葡萄糖产生或输出到血液中，从而使血糖含量升高。

(3) 肾上腺素和去甲肾上腺素。

当神经处于紧张或兴奋状态时肾上腺素和去甲肾上腺素分泌的速度会显著增加，进而增加肝糖原的分解、输出速度，从而阻碍葡萄糖进入肌肉和组织细胞的通道，使血糖含量升高。

(4) 生长激素和生长激素抑制激素。

它们同样影响血糖。

生长抑制素同样会阻碍葡萄糖进入肌肉和组织细胞的通道，同时还会刺激糖原分解和糖异生作用，从而影响血糖含量；而生长激素抑制激素对胰岛素和胰高血糖素的分泌有一定的抑制作用，从而达到影响血糖含量的目的。

人们经常问正常人的尿液中是否含有糖分呢？

那含有糖分的尿液是否可以说明患有糖尿病呢？

在正常人的尿液中含有一定的糖分，但是含量极其微小，一般检测不出来，这主要是因为人体的肾小管对于尿液中的葡萄糖具有重新吸收的功效，大部分的葡萄糖被重新吸收到血液中，所以一般很难检测到。

但是如果血糖过多，超过了肾小管的吸收限度，那么多余的葡萄糖会随着尿液排出体外，这时就能检测到尿液中的糖分。

正常尿液中的含糖量应该为24小时内约0.1 ~ 0.3 克，而含糖量最高不应超过0.9 克，这样尿中含糖量就比较正常。

此外，还要注意尿中的含糖量与血糖有着直接的关系，当血糖值在8.9 ~ 10.0毫摩尔 / 升之上时，肾小管的吸收限度就会被超越，尿液中就会测到糖。

此时，尿液中虽能检测到糖但不一定就患有糖尿病，比如说处于妊娠期妇女、肝病患者的尿中也会出现血糖，但不能说他们患有糖尿病。

然而在一些老年性糖尿病患者中还会出现血糖含量十分得高，但是尿液中的糖含量十分得低，这样也不能说他们不患有糖尿病，所以说，尿糖只是作为判定患有糖尿病的一个方面，主要的还是要看血糖值的高低。

<<糖尿病食疗全书>>

编辑推荐

《糖尿病食疗全书》：基本常识、饮食原则、常见食物、食疗膳食、食疗饮品、经典中草药、最佳饮食方案、饮食禁忌、最佳中医疗法。

<<糖尿病食疗全书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>